

Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY

6

Sopa casera de verduras (1,3,6,10)
Homemade vegetable and pasta soup
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6)
Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit
kcal 445 Lip 17,4 Prot 22,8 HdC 49
13

MARTES / TUESDAY

7

Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10)
Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)
Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)
Roast hake & Mediterranean grilled veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit
kcal 445 Lip 13,2 Prot 22,0 HdC 60
14

MÉRCOLES / WEDNESDAY

1

Puré de calabacín y espinacas (12)
Creamy zucchini and spinach soup (12)
Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4)
Hake fillet in green sauce with tempura veggies
Fruta de temporada / Seasonal fruit
kcal 446 Lip 11,3 Prot 15,0 HdC 71
8

JUEVES / THURSDAY

2

Sopa de Minestrone
Minestrone soup
Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno
Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit
kcal 474 Lip 18,0 Prot 16,6 HdC 61
9

VIERNES / FRIDAY

3 - GREEK FRIDAY

Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)
Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)
Moussaka casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (1,7)
Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine st meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg) (1,7)
Yogurt y miel/Yogurt and honey or seasonal fruit
kcal 713 Lip 41,1 Prot 24,5 HdC 61
10 - BRITISH FRIDAY

MARTES / TUESDAY

7

Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)
Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3)
Granny's chicken schnitzel with baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit
kcal 445 Lip 13,2 Prot 22,0 HdC 60
14

MÉRCOLES / WEDNESDAY

1

Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12)
Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)
Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3)
Granny's chicken schnitzel with baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit
kcal 421 Lip 13,1 Prot 9,8 HdC 65
15

JUEVES / THURSDAY

2

Lentejas ecológicas estofadas con verduras
Organic lentil & veggie soup
Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3)
Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)
Fruta de temporada / Seasonal fruit
kcal 471 Lip 18,9 Prot 17,4 HdC 58
16

VIERNES / FRIDAY

3 - GREEK FRIDAY

Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12)
Homemade creamy pea soup with croutons (3, 7,12)
Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4)
Fish & chips
Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)
kcal 686 Lip 25,3 Prot 38,8 HdC 83
17 - ITALY FRIDAY

MARTES / TUESDAY

7

Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14)
Spanish short noodles
Salmón al horno con patatas asadas (4)
Baked salmon served with roasted potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit
kcal 411 Lip 10,5 Prot 15,0 HdC 64
21

MÉRCOLES / WEDNESDAY

1

Puré de calabacín y espinacas (12)
Creamy zucchini and spinach soup (12)
Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12)
Chicken fillet & garlic with herby potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit
kcal 421 Lip 13,6 Prot 12,4 HdC 62
22

JUEVES / THURSDAY

2

Garbanzos ecológicos estofados con verduras
Organic chickpea & veggie stew
Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos
Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)
Fruta de temporada / Seasonal fruit
kcal 420 Lip 15,1 Prot 17,9 HdC 53
23

VIERNES / FRIDAY

3 - GREEK FRIDAY

Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit
kcal 666 Lip 47,8 Prot 22,4 HdC 36
24

SCHOOL HOLIDAYS

SCHOOL HOLIDAYS

SCHOOL HOLIDAYS

SCHOOL HOLIDAYS

SCHOOL HOLIDAYS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutas de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Menú primaria Hastings School C/Bendición de Campos

Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Sopa de Minestrone Minestrone soup		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Moussaka casera vegana (berenjena rellena de prot. Guisante o soja, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (bechamel soja) (1,6) Homemade Greek veggie moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with peas/soya protein, carrots, tomatoes, black pepper, nutmeg)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots		Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4) Fish & chips	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew		Ensalada capresa (3,7) Caprese Salad	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)		Lasagna Casera vegetariana (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
27		28		22		23		24	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup							
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School
Menú sin carne roja
Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Sopa de Minestrone Minestrone soup		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Moussaka casera vegana (berenjena rellena de prot. Guisante o soja, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (bechamel soja) (1,6) Homemade Greek veggie moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with peas/soya protein, carrots, tomatoes, black pepper, nutmeg)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá vegetal (1,3,6,10) Veggie "fideua"		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots		Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4) Fish & chips	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá vegetal (1,3,6,10) Veggie "fideua"		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew		Ensalada capresa (3,7) Caprese Salad	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)		Lasagna Casera vegetariana (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
27		28		22		23		24	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup							
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School
Menú sin carne de cerdo ni marisco
Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - Menú sin frutos secos - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Sopa de Minestrone Minestrone soup		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Moussaka casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, pimiento) (sin nuez moscada) (1,7) Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper) (1,7)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots		Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew		Ensalada capresa (3,7) Caprese Salad	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Espanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)		Lasagna Casera (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup							
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School
Menú sin frutos secos
Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - Menú sin frutos secos - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6		7		1	2	3 - GREEK FRIDAY
Sopa casera de verduras (fideos esp. Sin alérgenos)		Pasta esp. Sin alérgenos con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca		Puré de calabacín y espinacas (1,2)	Sopa de Minestrone	Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)
Homemade vegetable and pasta soup		Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce		Creamy zucchini and spinach soup (1,2)	Minestrone soup	Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6)		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4)	Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno	Moussaka casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, pimiento) (sin nuez moscada) (1,7)
Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Hake fillet in green sauce with tempura veggies	Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper) (1,7)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit
13		14		8	9	10 - BRITISH FRIDAY
Crema de zanahorias (1,2)		Fideuá esp. Sin alérgenos alicantina (2,4,14)		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,1,2)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,1,2)
Creamy carrot soup		Spanish short noodles		Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,1,2)	Organic lentil & veggie soup	Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias		Salmón al horno con patatas asadas (4)		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3)	Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3)	Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4)
Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Baked salmon served with roasted potatoes		Granny's chicken schnitzel with baby carrots	Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)	Fish & chips
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)
20		21		15	16	17 - ITALY FRIDAY
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Puré de calabacín y espinacas (1,2)	Garbanzos ecológicos estofados con verduras	Ensalada capresa (3,7)
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Creamy zucchini and spinach soup (1,2)	Organic chickpea & veggie stew	Caprese Salad
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (1,2)	Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos	Lasagna esp. Sin alérgenos Casera (bolognesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria).
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Chicken fillet & garlic with herby potatoes	Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)	Homemade lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit
27		28		22	23	24
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup		SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4)		SCHOOL HOLIDAYS		
Veggie homemade paella		Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		SCHOOL HOLIDAYS		
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		SCHOOL HOLIDAYS		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School
Menú sin frutos secos, sésamo ni mostaza
Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	
6		7		1	2	3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (fideos esp. Sin alérgenos)		Pasta esp. Sin alérgenos con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca		Puré de calabacín y espinacas (12)	Sopa de Minestrone	Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)	
Homemade vegetable and pasta soup		Pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce		Creamy zucchini and spinach soup (12)	Minestrone soup	Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas de ternera sin gluten c/tomate y patatas a las finas hierbas (6)		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)		Filet. merluza en salsa verde con verduras en tempura (harina de maíz,4)	Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno	Moussaka sin gluten casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (7)	
Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Hake fillet in green sauce with tempura (corn flour) veggies	Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg) (7)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogurt and honey /Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8	9	10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12)		Fideuá (pasta esp. Sin alérgenos) alicantina (2,4,14)		Crema de calabaza y batata con croutons de pan sin gluten (12)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Crema de guisantes casera con croutons sin gluten al horno (12)	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles (non allergens)		Creamy pumpkin & sweet potato soup with gluten free croutons	Organic lentil & veggie soup	Homemade creamy pea soup with croutons (3, 7,12)	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias		Salmón al horno con patatas asadas (4)		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (harina de maíz, 3)	Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3)	Fish & chips (elaboración casera) (harina de maíz,3,4)	
Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Baked salmon served with roasted potatoes		Granny's chicken schnitzel (corn flour) with baby carrots	Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)	Fish & chips	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho casero sin alérgenos / Allergen free cake	
20		21		15	16	17 - ITALY FRIDAY	
Crema de zanahorias (12)		Fideuá (pasta esp. Sin alérgenos) alicantina (2,4,14)		Puré de calabacín y espinacas (12)	Garbanzos ecológicos estofados con verduras	Ensalada capresa (3,7)	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles (non allergens)		Creamy zucchini and spinach soup (12)	Organic chickpea & veggie stew	Caprese Salad	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias		Salmón al horno con patatas asadas (4)		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12)	Filete de merluza con pisto (4)	Lasagna esp. Sin alérgenos Casera (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria).	
Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Baked salmon served with roasted potatoes		Chicken fillet & garlic with herby potatoes	Hake fillet with ratatouille	Homemade lasagna	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Panna cotta casera /Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
27		28		22	23	24	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup					
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (harina de maíz,3,4)					
Veggie homemade paella		Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato,lettuce & shredded carrot salad					
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
27		28					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School Menú sin gluten Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6		7		1	2	3 - GREEK FRIDAY
Sopa casera de verduras (fideos esp. Sin alérgenos)		Pasta esp. Sin alérgenos con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca		Puré de calabacín y espinacas (1,2)	Sopa de Minestrone	Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)
Homemade vegetable and pasta soup		Pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce		Creamy zucchini and spinach soup (1,2)	Minestrone soup	Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6)		Lomo de cerdo en salsa con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1, sin huevo)		Cinta de lomo con verduras en tempura	Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno	Moussaka casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, pimiento) (1,7)
Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Pork loin cooked in sauce & Mediterranean grilled veggies		Pork loin with tempura veggies	Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper) (1,7)
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogurt and honey /Yogurt and honey or seasonal fruit
13		14		8	9	10 - BRITISH FRIDAY
Crema de zanahorias (1,2)		Fideuá (pasta esin alérgenos) vegetal		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,1,2)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,1,2)
Creamy carrot soup		Spanish short noodles (non allergens)		Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,1,2)	Organic lentil & veggie soup	Homemade creamy pea soup with croutons (3, 7,12)
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias		Ragout de pavo con patatas asadas (4)		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (harina de maíz, sin pasar por huevo)	Tortilla española (elaborada con harina de garbanzos) de patatas con tomate grillé (asado)	Escalope de pollo & chips (1,1,2; sin pasar por huevo)
Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Turkey ragout with roasted potatoes		Granny's chicken schnitzel (corn flour, no eggs) with baby carrots	Potato & zucchini omelette (with chickpeas flour) served with roasted tomatoes	Chicken scallope (no eggs) & chips
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Crujiente de manzana /Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)
20		21		15	16	17 - ITALY FRIDAY
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Puré de calabacín y espinacas (1,2)	Garbanzos ecológicos estofados con verduras	Ensalada de manzana
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Creamy zucchini and spinach soup (1,2)	Organic chickpea & veggie stew	Salad with apple and tuna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (1,2)	Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) con pisto (4)	Lasagna esp. Sin alérgenos Casera (bolognesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria).
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Chicken fillet & garlic with herby potatoes	Plain omelette with ratatouille	Homemade lasagna
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Panna cotta casera /Homemade panna cotta or Seasonal fruit
27		28		22	23	24
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup		SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Filete de pollo con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria		SCHOOL HOLIDAYS		
Veggie homemade paella		Chicken with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		SCHOOL HOLIDAYS		
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		SCHOOL HOLIDAYS		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfites	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School Menú sin huevo, pescado, kiwi ni frutos secos Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Sopa de Minestrone Minestrone soup		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Moussaka sin gluten casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (leche de soja) (h) Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre de soja con miel/ Soya desserts and honey or fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
Cinta de lomo con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias Pork loin served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots		Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Bizcocho sin alergen / Allergen free cake	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew		Ensalada de manzana y atún (4)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Ensalada de manzana y atún (4)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Ensalada de manzana y atún (4)	
27		28		22		23		24	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	




1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School Menú sin lactosa Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Sopa de Minestrone Minestrone soup		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/tomate y patatas a las finas hierbas (harina de maíz, 6) Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de seitan al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1) Hake fillet & Mediterranean grilled veggies		Daditos de tofu en salsa verde con verduras en tempura (1,6) Diced tofu in green sauce with tempura veggies		Filete de seitan guisado a la manzana con patatas cuadradas al horno (1,12) Seitan fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Moussaka casera vegana (berenjena rellena de prot. Guisante o soja, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (bechamel soja) (1,6) Homemade Greek veggie moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with peas/soya protein, carrots, tomatoes, black pepper, nutmeg)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre de soja/ Soya desserts	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá vegetal (1,6,10) Spanish short noodles with vegetables		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Tortilla vegana de calabacín (elaborado con harina de garbanzos) con patatas asadas (12) Plain omelette (with chick-peas flour) served with roasted potatoes		Falafel casero con salsa de soja y zanahorias baby (6) Homemade falafel in soya sauce with baby carrots		Tortilla española de patatas con tomate grillé (elaborada con harina de garbanzos) (12) Potato omelette served with roasted tomatoes (chick-peas flour)		Nuggets vegetarianos & chips (elaboración casera) (1,6) Veggie nuggets & chips 	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Bizcocho casero sin alérgenos / Allergen free cake 	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew		Ensalada capresa (3,7) 	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Tortilla vegana de calabacín (elaborado con harina de garbanzos) con patatas asadas (12) Plain omelette (with chick-peas flour) served with roasted potatoes		Filete de seitan a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (1,12) Seitan fillet & garlic with herby potatoes		Empanada casera de tofu, cebolla, pimientos y tomate (1,6) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tofu empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,6)		Lasagna (placas sin alérgenos) casera vegetariana (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria) Homemade lasagna	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre casero sin leche	
27		28		22		23		24	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (harina de maíz, 6) Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School Menú lactovegetariano Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Sopa de Minestrone Minestrone soup		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de merluza al horno con parrilada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Moussaka casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (1,7) Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg) (1,7)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots		Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew		Ensalada capresa (3,7) Caprese Salad	
27		28		22		23		24	
Surtido de croquetas (1,2,3,4,6,7,10,12,14) Assorted croquettes		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)		Lasagna Casera (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School Menú sin languado Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Sopa de Minestrone Minestrone soup		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de merluza al horno con parrilada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Moussaka casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (1,7) Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg) (1,7)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots		Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew		Ensalada capresa (3,7) Caprese Salad	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)		Lasagna Casera (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Surtido de croquetas (1,2,3,4,6,7,10,12,14) Assorted croquettes		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup							
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad							
Fruta de temporada / Seasonal fruit									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School Menú sin melocotón Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	
6		7		1	2	3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)	Sopa de Minestrone Minestrone soup	Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Lomo de cerdo en salsa con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1, sin huevo) Pork loin cooked in sauce & Mediterranean grilled veggies		Cinta de lomo con verduras en tempura (1) Pork loin with tempura veggies	Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Moussaka casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, pimiento) (1,7) Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper) (1,7)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8	9	10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá vegetal (1,3,6,10) Spanish short noodles		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup	Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3, 7,12)	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Ragout de pavo con patatas asadas (4) Turkey ragout with roasted potatoes		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots	Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)	Escalope de pollo & chips (1,3,12) Chicken scallope & chips	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
20		21		15	16	17 - ITALY FRIDAY	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)	Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew	Ensalada capresa (3,7) Caprese Salad	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes	Tortilla francesa (elaborada con harina de garbanzos) con pisto (4) Plain omelette with ratatouille	Lasagna Casera (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
27		28		22	23	24	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Filete de pollo con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria Chicken with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad					
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School
Menú sin pescado ni frutos secos
Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	
6		7		1	2	3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)	Sopa de Minestrone Minestrone soup	Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies	Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Moussaka casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (1,7) Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg) (1,7)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8	9	10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup	Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Ragout de pavo con patatas asadas (4) Turkey ragout with roasted potatoes		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots	Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)	Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
20		21		15	16	17 - ITALY FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)	Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew	Ensalada capresa (3,7) Caprese Salad	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Ragout de pavo con patatas asadas (4) Turkey ragout with roasted potatoes		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes	Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)	Lasagna Casera (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
27		28		22	23	24	
Surtido de croquetas (1,2,3,4,6,7,10,12,14) Assorted croquettes		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad					
Veggie homemade paella		Fruta de temporada / Seasonal fruit					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School Menú sin salmón Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Sopa de Minestrone Minestrone soup		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Moussaka casera vegana (berenjena rellena de prot. Guisante o soja, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (bechamel soja) (1,6) Homemade Greek veggie moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with peas/soya protein, carrots, tomatoes, black pepper, nutmeg)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots		Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4) Fish & chips	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14) Spanish short noodles		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew		Ensalada capresa (3,7) Caprese Salad	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)		Lasagna Casera vegetariana (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
27		28		22		23		24	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup							
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School
Menú sin ternera
Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10) Homemade vegetable and pasta soup		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10) Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Sopa de Minestrone Minestrone soup		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias) Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6) Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Filete de merluza al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Roast hake & Mediterranean grilled veggies		Fil. merluza en salsa verde con verduras en tempura (1,4) Hake fillet in green sauce with tempura veggies		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Moussaka casera vegana (berenjena rellena de prot. Guisante o soja, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (bechamel soja) (1,6) Homemade Greek veggie moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with peas/soya protein, carrots, tomatoes, black pepper, nutmeg)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12) Creamy carrot soup		Fideuá vegetal (1,6,10) Spanish short noodles with vegetables		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12) Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12) Homemade creamy pea soup with croutons (3,7,12)	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6) Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Salmón al horno con patatas asadas (4) Baked salmon served with roasted potatoes		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3) Granny's chicken schnitzel with baby carrots		Tortilla española de patatas con tomate grillé (asado) (3) Potato & zucchini omelette served with roasted tomatoes (3)		Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4) Fish & chips	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit (1,7)	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Puré de calabacín y espinacas (12) Creamy zucchini and spinach soup (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Organic chickpea & veggie stew		Ensalada de manzana Apple salad	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12) Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Empanada casera de tofu, cebolla, pimientos y tomate (1,6) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos Homemade tofu empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,6)		Lasagna Casera vegetariana (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria). Homemade lasagna	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
27		28		22		23		24	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6) Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Lentejas ecológicas estofadas con verduras Organic lentil & veggie soup		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...) Veggie homemade paella		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4) Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

Menú primaria Hastings School
Menú adaptado Kosher
Febreiro 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	
6		7		1	2	3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,6,10)		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12)	Sopa de Minestrone	Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)	
Homemade vegetable and pasta soup		Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,6,10)		Creamy zucchini and spinach soup (12)	Minestrone soup	Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/ tomate y patatas a las finas hierbas (1,6)		Filete de seitan al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (1)		Daditos de tofu en salsa verde con verduras en tempura (1,6)	Filete de seitan guisado a la manzana con patatas cuadradas al horno (1,12)	Moussaka casera vegana (berenjena rellena de prot. Guisante o soja, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (bechamel soja) (1,6)	
Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Hake fillet & Mediterranean grilled veggies		Diced tofu in green sauce with tempura veggies	Seitan fillet & with apple and diced oven roasted potatoes	Homemade Greek veggie moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with peas/soya protein, carrots, tomatoes, black pepper, nutmeg)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogurt de soja /Yogurt or seasonal fruit	
13		14		8	9	10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12)		Fideuá vegetal (1,6,10)		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12)	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12)	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles with vegetables		Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)	Organic lentil & veggie soup	Homemade creamy pea soup with croutons	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6)		Tortilla vegana de calabacín (elaborado con harina de garbanzos) con patatas asadas (12)		Falafel casero con salsa de soja y zanahorias baby (6)	Tortilla española de patatas con tomate grillé (elaborada con harina de garbanzos)	Nuggets vegetarianos & chips (elaboración casera) (1,6)	
Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Plain omelette (with chick-peas flour) served with roasted potatoes		Homemade falafel in soya sauce with baby carrots	Potato & zucchini omelette (with chick-pea flour) served with roasted tomatoes	Veggie nuggets & chips 	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Bizcocho casero sin alérgenos / Allergen free cake	
20		21		15	16	17 - ITALY FRIDAY	
Crema de zanahorias (12)		Fideuá vegetal (1,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12)	Garbanzos ecológicos estofados con verduras	Ensalada de manzana 	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles with vegetables		Creamy zucchini and spinach soup (12)	Organic chickpea & veggie stew	Apple salad	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6)		Tortilla vegana de calabacín (elaborado con harina de garbanzos) con patatas asadas (12)		Filete de seitan a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (1,12)	Empanada casera de tofu, cebolla, pimientos y tomate (1,6) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos	Lasagna Casera vegetariana (prot. Guisante o soja texturizada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria).	
Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Plain omelette (with chick-peas flour) served with roasted potatoes		Seitan fillet & garlic with herby potatoes	Homemade tofu empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,6)	Homemade lasagna	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre casero sin leche ni huevo	
27		28		22	23	24	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (6)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras					
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup					
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (harina de maíz, 6)					
Veggie homemade paella		Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad					
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit					



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School
Menú vegano
Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (pasta sin gluten)		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12)		Sopa de Minestrone (pasta sin gluten)		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)	
Homemade vegetable and pasta soup		Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,6,10)		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Minestrone soup		Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas veganas (prot. Soja o de guisante) c/tomate y patatas a las finas hierbas (harina de maíz, 6)		Filete de tofu al horno con parrillada de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (6)		Daditos de tofu en salsa verde con verduras en tempura (harina de maíz para la tempura, 6)		Tortilla vegana (elaborada con harina de garbanzo) con patatas cuadro al horno (12)		Moussaka casera vegana (berenjena rellena de prot. Guisante o soja) (bechamel con harina de maíz y bebida de soja) (6)	
Vegan meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Hake fillet & Mediterranean grilled veggies		Diced tofu in green sauce with tempura veggies		Veggie plain omelette (chickpeas flour) and diced oven roasted potatoes		Homemade Greek veggie moussaka (layered thinly sliced aubergine stuffed with peas/soya protein, carrots, tomatoes, black pepper, nutmeg)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogurt de soja /Yogurt or seasonal fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12)		Fideuá vegetal (pasta sin alérgenos)		Crema de calabaza y batata c/croutons sin gluten		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Crema de guisantes casera con croutons al horno (1,12)	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles with vegetables		Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Organic lentil & veggie soup		Homemade creamy pea soup with croutons	
Daditos de tofu al limón con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias (6)		Tortilla vegana de calabacín (elaborado con harina de garbanzos) con patatas asadas (12)		Falafel casero con salsa de soja y zanahorias baby (6)		Tortilla española de patatas con tomate grillé (elaborada con harina de garbanzos)		Daditos de tofu rebosados (harina de maíz) & chips (elaboración casera) (6)	
Diced tofu served with wedges potatoes and sweet corn		Plain omelette (with chick-peas flour) served with roasted potatoes		Homemade falafel in soya sauce with baby carrots		Potato & zucchini omelette (with chick-pea flour) served with roasted tomatoes		Diced tofu (corn flour) & chips 	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Bizcocho casero sin alérgenos / Allergen free cake	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Puré de calabacín y espinacas (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras		Ensalada de manzana 	
27		28		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Organic chickpea & veggie stew		Apple salad	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (harina de maíz; 6)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Filete de tofu a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (6,12)		Empanada casera de tofu, cebolla, pimientos y tomate (1,6) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos		Lasagna Casera vegetariana (prot. Guisante o soja texturizada, guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria).	
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup		Tofu fillet & garlic with herby potatoes		Homemade tofu empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,6)		Homemade lasagna	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (harina de maíz, 6)		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre casero sin leche ni huevo	
Veggie homemade paella		Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		22		23		24	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
27		28		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Croquetas vegetales de zanahorias y champiñones (harina de maíz; 6)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Veggie croquettes with carrots and mushrooms		Organic lentil & veggie soup		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Lagrimitas de tofu con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (harina de maíz, 6)		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Veggie homemade paella		Tofu goujons with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School Menú vegano sin gluten Febrero 2023/ FEBRUARY 23



Menú Primaria - FEBRERO/ FEBRUARY 2023

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
6		7		1		2		3 - GREEK FRIDAY	
Sopa casera de verduras (1,3,6,10)		Lacitos de pasta orgánica con salsa casera de tomate fresco y albahaca fresca (1,3,6,10)		Puré de calabacín y espinacas (12)		Verduras naturales al natural		Yemista (pimientos y rellenos de arroz con salsa casera de tomate y especias)	
Homemade vegetable and pasta soup		Organic pasta shells tossed with homemade fresh tomato & basil sauce (1,3,6,10)		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Vegetables		Yemista (Stuffed peppers with rice in tomato sauce and herbs)	
Albóndigas de ternera c/tomate y patatas a las finas hierbas (1,6)		Filete de merluza al horno con verduras naturales sin cocinar (berenjena, calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)		Fil. merluza en salsa verde con verduras naturales (no tempura)		Filete de pavo asado a la manzana con patatas cuadro al horno		Moussaka casera (berenjena rellena de carne picada, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta) (1,7)	
Meatballs in homemade sauce with vegetables and herby potatoes		Roast hake & and Mediterranean raw veggies		Hake fillet in green sauce with veggies		Roasted turkey fillet & with apple and diced oven roasted potatoes		Homemade Greek moussaka (layered thinly sliced aubergine meat, carrots, tomatoes, black pepper and nutmeg) (1,7)	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogurt and honey/Yogurt and honey or seasonal fruit	
13		14		8		9		10 - BRITISH FRIDAY	
Crema de zanahorias (12)		Fideuá alicantina (1,2,3,4,6,10,14)		Crema de calabaza y batata c/croutons (horno) (1,12)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Guisantes al natural	
Creamy carrot soup		Spanish short noodles		Creamy pumpkin & sweet potato soup served with croutons (1,12)		Organic lentil & veggie soup		Peas	
Filete de Sajonia (horno) con patatas wedges y ensalada de lombarda, maíz y zanahorias		Salmón al horno con patatas asadas (4)		Schnitzel de pollo de la abuela con zanahorias baby (1,3)		Tortilla española de patatas con tomate aliñado con aceite de oliva y perejil (3)		Fish & chips (elaboración casera) (1,3,4)	
Sajonia pork chops served with wedges potatoes and sweet corn		Baked salmon served with roasted potatoes		Granny's chicken schnitzel with baby carrots		Potato & zucchini omelette served with tomato salad (3)		Fish & chips	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Crujiente de manzana/Apple crumble or Seasonal fruit	
20		21		15		16		17 - ITALY FRIDAY	
SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		Puré de calabacín y espinacas (12)		Garbanzos ecológicos estofados con verduras		Ensalada capresa (3,7)	
27		28		Creamy zucchini and spinach soup (12)		Organic chickpea & veggie stew		Caprese Salad	
Surtido de croquetas (1,2,3,4,6,7,10,12,14)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		Filete de pollo a la provenzal con patatitas a las finas hierbas (12)		Empanada casera de atún claro, cebolla, pimientos y tomate (1,3,4) c/ens. Lechuga, maíz, zanahoria rallada y tomate frescos		Lasagna Casera (boloñesa rellena de carne picada guisada con tomate natural, cebolla, pimiento, zanahoria).	
Assorted croquettes		Organic lentil & veggie soup		Chicken fillet & garlic with herby potatoes		Homemade tuna empanada and House salad (lettuce, corn fresh shredded carrots and tomatoes) (1,3,4)		Homemade lasagna	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4)		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Panna cotta casera/Homemade panna cotta or Seasonal fruit	
Veggie homemade paella		Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		22		23		24	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
27		28		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Surtido de croquetas (1,2,3,4,6,7,10,12,14)		Lentejas ecológicas estofadas con verduras		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Assorted croquettes		Organic lentil & veggie soup		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Paella vegetal (judía verde, guisante, zanahoria, pimiento verde, rojo, cebolla, ...)		Lagrimitas de pescado (merluza) con limón y perejil y ens. De lechuga, tomate y zanahoria (1,3,4)		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Veggie homemade paella		Fish goujons (hake) with lemon & parsley served with tomato, lettuce & shredded carrot salad		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS		SCHOOL HOLIDAYS	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

Menú primaria Hastings School
Vegetales sin cocinar
Febrero 2023/ FEBRUARY 23

